

તનદરોસ્તી મેળવવાનો આદર્શાહી રસ્તો.

(The Royal Road to Health)

તે વિષે સવાલ-જવાબનાં આકારમાં મળતો ઉપદેશ.
(નહાના મોઢા દરેક માટે કીમતી.)

તાંદુરસ્તી અથવા આરોગ્યતાનો સવાલ કાંઈ નવો નથી. મોટે ભાગે દરેક માણસ તે વિષે વિચાર કરતા હશે. પરંતુ ખરી તાંદુરસ્તી ધણી થોડાક ભોગવતા હોય છે, જ્યારે ખરી તાંદુરસ્તી શું છે, તે કાં નથી ભોગવતી, એ વિષે તો જરૂરે જ કેટલેક સમજણ હોય છે:—

તાંદુરસ્તી વિના માણસ કેટલેક સુખ પુરું ભોગવી શકતો નથી, કે નથી તે દુ-ખની છાંદશીમાં ફેરેલ મેળવી શકતો, કારણ કે તાંદુરસ્તી હોય તોજ માણસમાં જોર જોશ અને ઉત્સાહ રહે છે, અને ત્યારે જ તે છાંદશીમાં દરેક કામકાજમાં ફેરેલમાં થઈ શકે છે. અપણા વડવાઓ હેતા હતા કે “પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા.” એ કાંઈ ખેટું નથી. ખરેખર મુળ પાયા ઉપર ન્યાયલી ખીનાં છે—કબીર કહે છે કે,

એકલાસે સખી હોત હયે, સખમે એક ન હોય,

જો કે આ વાત પાવત્ર મંથરને જાણવાને લગતી છે, પરંતુ તે આપણા તાંદુરસ્તીના વિષય માટે પણ આલી શકે એમ હોવાથી ટાંકી છે. આપણી પાસે, પૈસા, વાડી, ગાડી, ઘેડા, ધણીઓ હોય પણ જો તાંદુરસ્તી ન હોય તો એ બધી ચીજો શા ખપતી? તેઓને અદૃશ્ય એક માણસ પાસે તાંદુરસ્તી હોય તો દરેક રીતે પોતાની છાંદશીનાં જાલ ફેલાવી આગળ વધી શકે.

આ તો માત્ર દુન્યવી લાભ થયો, પરંતુ પરબોહનો લાભ પણ શરીર તંદુરસ્ત અને નીરોગી હોય તોજ મલી શકે છે. જ્યાં સુધી એક મરદ અથવા ઝોરત નીરોગી અને તંદુરસ્ત હોતું નથી ત્યાં સુધી તેનાથી યોગ પણ થઇ શકતો નથી. એટલે કે જેને યોગ વિદ્યા કહે છે કે જે ઇશ્વરને મલવાનું સાધણ ગણાય છે તે પણ તંદુરસ્તી વિના થઇ શકતું નથી.

આ ઉપરથી ત્યારે વાંચનાર જોઇ શકશે કે તંદુરસ્તીનો સવાલ કેટલો બધો અગત્યનો છે. બલકે તે જગ્યા વગર કાઠખી સુખ મળી શકતું જ નથી, માટેજ આ બાબદમાં સવાલ જવાબ, દરેક માણસ સમજી શકે એવા સરળ રીતે અતરે મુક્યા છે—કે જેથી તેઓને એ વિષે કાંઇક વહેવાર અને ખરું જ્ઞાન મળે—અને તે ઉપર અમલ કરી—સુખશાંતી મેળવે.

કહ્યું છે કે “અજ્ઞાનતા એજ પાપ” અને દુખનું મુળ છે. એ સિદ્ધાંત જેટલો તંદુરસ્તીની બાબદમાં અનુસાર છે તેટલી બીજા કોઇ બાબદમાં નથી. એટલે કે પૈસા ટકા કેમ કમાવા અથવા ખરચવા તે તો ધણાઓ જાણતા હોય છે પણ ખરી તંદુરસ્તી કેમ મળે તે વિષે લોકોમાં મોટી અજ્ઞાનતા રહેલી હોય છે અને ત્યારેજ આપણે શહેરોમાં, જગેજગ, મોહલે મોહલે, અને ઘરેઘર, માણસોને નાના થા મોટા રોગથી પીડાતાં અથવા ફીવાદ કરતાં જાણીએ છીએ. ધણાં લોકો દોહત મેળવવા માટે પોતાની તંદુરસ્તી ખરબાદ કરે છે અથવા ખોલી દે છે; અને ત્યારકેડે તંદુરસ્તી મેળવવા માટે પોતાની દોહત આપી દવા તક્યાર થાય છે, પણ અફસોસ કે ધણાં દાખલામાં તે અશુદ્ધ થાય છે ટુંકમાં તેઓ બીમારી બોગવી અકાળ મરણને પામી જાય છે.

આટલું કહતું વિવેચન કર્યા પછી હવે આ તંદુરસ્તીનો સવાલ ઉપર આવીશું.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૮૭૧૩

વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ તંદુરસ્ત નેપથ્યનો સાથે
ગાય

વિષય ડ : ૫૭

સવાલ—તંદુરસ્તી એટલે શું ?

જવાબ—તંદુરસ્તી એટલે હૈયાતી અથવા હૃદયની તે હાલત કે જે વેળા શરીર તથા મનનું દરેક કાર્ય, એવી તો સંપૂર્ણ રીતે અને સમાધાનીથી ચાલતું હોય છે કે માણસ પોતે કેમ જીવે છે તેની (સડસડાત ખજરજ હોતી નથી. અને તેને કશું બાનજ થતું નથી શરીર કે તેનું પોતાની મેળે) કેમ ચાલ્યું જાય છે.

દાખલા તરીકે—એક નીરોગી અને તંદુરસ્ત મરદ કે સ્ત્રીની હૃદય તપાસીએ—જ્યાં સુધી તેના શરીરની બધી ક્રિયાઓ—(૧) ખોરાકને ચાવવાની—(૨) હજમ કરવાની—(૩) મળમુતર વગેરે મેલ કાઢવાની—(૪) દમ લેવાની—આ ચાર મુખ્ય ક્રિયાઓ જે માણસોને જીવંતી છે, તેઓ જ્યાં સુધી સડસડાત ચાલી જાય છે, (ડુંકમાં જ્યારે તે ખરી તંદુરસ્તી ભોગવે છે ત્યારે એ બધી ક્રિયાઓ પોતાની મેળે (યા કુદરતી રીતે) ચાલતી હોયછ—ત્યારે તેને કશું બાન હોતું નથી. પણ જ્યારે એ ક્રિયાઓ માંહેલી એક મા બીજીમાં કંઈ દરકત થાય છે અને બીજાડ થાય છે ત્યારેજ તેને કંઈક બાન થાય છે. દાખલા તરીકે, દાંત ખગડી ગયા હોય મા નીકળી ગયા હોય, ત્યારે મહોઢામાં ખોરાક ચવાતો નથી એવું તેને બાન થાય છે. (૨) ખોરાક પાંચન થતો ન હોય ત્યારે તે ભમજે છે—કે હોજરી જેવું કંઈક છે કે જેમાં બીજાડ થયો છે—(૩) કોઠો કળજ હોય ને ઝાડો ન આવે ત્યારે તેના શરીરમાં જે વ્યાકુળતા થાય છે, ત્યારે તેને બાન થાય છે કે, અને કળજમાં થયે છે મા માંહે કંઈક દરકત છે, અને તેથીજ ખરી તંદુરસ્તી માટે કશું છે છે. કે “તે હૃદયની તે હાલત છે કે જે વેળા શરીરની દરેક ક્રિયા આસાનાથી ચાલતી હોય છે.

સવાલ—તંદુરસ્તી એક માણસને કેટલી કોમતી છે ?

જવાબ—બધીજ—કોઈની ચીજ તે કરતાં વધુ કોમતી નથી—તે વિના કોઈની મોટું કાર્ય કરી શકામજ નહીં—તંદુરસ્તી એવા હૃદયોનો અરકજ છે, અને તેથી તે વિના હૃદયી નકામીજ છે.

સવાલ—તું તંદોરસ્તી કુદરતીજ છે ?

જવાબ—એશક-જેમ સુખનું પ્રકાશવું અથવા પવનનું પુંકવું એ કુદરતી છે તેમ દરેક મનુષ્ય માટે તંદુરસ્તી સ્વભાવીક અથવા કુદરતીજ છે, યાને દરેક માણસ માટે તંદુરસ્તી ભોગવવી એ કુદરતે અથવા ઇશ્વરે નિર્માણજ કરેલું છે.

સવાલ—તંદુરસ્તી મધ્યાં માણસો ભોગવે છે ?

જવાબ—અહિંસા નહીં, ધણીજ થોડાં માણસો પુણ્ય તંદુરસ્તી ભોગવતા હોય છે. હજારો મરદો અને સ્ત્રીઓ, જેમને કાંઈક પીડા કે દરદ જણાતા નથી, છતાં તંદોરસ્તીની તે ખરી લહેજવ અને જોશ, તે ખરો આનંદ અથવા મોજ, જેથી માત્ર જીવવામાંજ મોજ મળે છે, (અને જેનું જ્ઞાન અથવા જ્ઞાન તો સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી ધરાવનારજ જણી શકે છે) તે ઝેન, તે ખુશાલી, તે જોશ, તેમનામાં હોતા નથી.

સવાલ—તંદોરસ્તીનો છુપો બેદ ત્યારે શો છે ?

જવાબ—સ્વચ્છ હોહી.

સવાલ—તે કેમ તે સમજાવશો ?

જવાબ—આ રીતે-જીંદગીની દરેક પળે, શરીરનાં નાના નાના “સેલ્સો”, કે જેઓથી આ શરીર બંધાયું છે તેઓ (દરેક પળે) લાખોની લખ્યામાં, શરીરની દરેક હીલચાલથી, નાશ પામતાં હોય છે, અને તેઓની જગ્યાએ હોહીમાંથી બીજા “સેલ્સો” (યાને નાનાં અંગો જે એટલા તો ખારીક હોય છે કે તે સુક્ષ્મ દર્શક ચંત્ર વડે જોતાં પણ કોઈકજ જોઈ શકે) બધાય છે. એમ જીંદગીની દરેક પળે ચતુર હોય છે.

જેમ તમે હાલકી છોટાંઓ એક સારું મજબુત ધર બાંધી શકો નહીં તેમ, અસ્વચ્છ હોહીમાંથી સારા “સેલ્સો” બેંચાણ શકાતાં નથી—જ્યાં સુધી તંદોરસ્તી અને સ્વચ્છ ચીજ હોય નહીં ત્યાં સુધી આ બની

શકવું નથી; સારા સેસોમાંથી માંસના સોજાં તીરથું બની શકે છે કે જે સ્વચ્છ ઢોહી હોય ત્યારેજ થઇ શકે છે—

સવાલ—દરદ એટલે શું ?

જવાબ—અંગ્રેજીમાં દરદને (Disease) કહેલું છે—આ શબ્દ અર્થ સુચક છે જે બે ભાગના બનેલો છે, (“દીઝ+પઝ”) “દીઝ એટલે વેગળી, અને પઝ” એટલે સુખ, યાને સુખથી વેગળી થએલા હાલત અથવા નિરાંતીથી વેગળી થયેલી હાલત, તે દરદ છે.

સવાલ—શા કારણથી દરદ થાય છે ?

જવાબ—કુદરતના કાયદાઓનું ઉલંગ્ન કરવાથી યાને ભાંગવાથી અથવા ઉલટું ચાલવાથી.

સવાલ—ત્યારે શું દરદ એ કુદરતી નથી યાને કુદરતના કોપ અથવા હાલના ડાકટરો કહે છે તેમ કાંઈક જાતુઓથી નીપજવું નથી ?

જવાબ—નહી કહી બી નહી—તે (યાને દરદ) એક કારણની પુઠે આવવું કુદરતી પરીણામ છે અથવા કારણની અસર છે. કુદરતી કાયદાનું ઉલંગ્ન થાય તોજ તેની શિક્ષા તરીકે એક કુદરતી પરીણામ તરીકે દરદ આવે છે—તંદુરસ્તી અને દરદ એ બે વચ્ચેની સગાઇ, જેમ રોશણી અને અંધાર—એ બેની (જે એક બીજાથી ઉલટાંજ છે) તેવી સમજવી—એટલે કે જ્યાં રોશની હોય ત્યાં અંધાર આવી શકવું નથી તેમ તંદુરસ્તી હોય ત્યાં દરદ કદી આવી શકવું નથી—

સવાલ—ત્યારે દરદ કેવી રીતે થાય છે—કયા કાયદાનું ભંગાણ થાય છે કે જેના પરિણામે દરદ આવે છે. તેના કાંઈક દાખલા આપશો ?

જવાબ—ખાવા પીવા (ખોરાક)માં અણુષ્ટતા પદાર્થો લેવા, હવા પાણીથી કાયદા મેળવવાને ચુકવું, કુદરતી હાજતોને જવાબ આપવાનું મોકુફ રાખવું. કસરતની ઘેરહાજરી યાને સરીરને બેઠતી હીનચાલો

કરવાની ખેરસહતા. શારીરિક નાહવા ધોવાને લગતું ગંદીલાપણું અથવા કાંઈથી જાતવું બેદરબણું.

સવાલ—એઓ કેવી રીતે દાદ ઉપજાવે છે તે કાંઈ વધુ ખુલાસાથી સમજાવશો ?

જવાબ—હા—મુખ્યત્વે કમી, આ અણુવટનાં નીનો, અખત્યાર કરવાથી, શરીર માહેલાં દરેક અવયવોના લોહાને ગંદાવી નાંખે છે—એટલે કે જેને ડાકટરો કનજેશન (Conjestion) કહે છે તે ઉપજાવે છે, જેવી કરી શરીરમાં વિજ્ઞાતીય ઝેર પદાર્થ બેગો થાય છે, અને તે બાહર નીકળી શકતો નથી. આ પદાર્થો શરીરમાં મોટે ભાગે પરદેશી ચીજો યાને નાભાયક વસ્તુઓ છે, પણ તેઓ બાહર નીકળવાને બદલે જુદાં જુદાં અવયવોમાં બેગો થઈ રહે છે. જેથી અવયવોને કાર્ય કરવામાં ખળસ થાય છે યાને અટકાવ થાય છે, અને તેમ થતાં શરૂઆતમાં થોડીક ખસવંસ. થાય છે અને તે પછી સોજો (ઇન્ફલેમેશન) થઈ લાગે છે તે ઉપરાંત લોહી અસ્વચ્છતાથી ભરપૂર થઈ જાય છે અને તેથી ત્યાં નવાં સેલ્સો અથવા અંગો બાંધવાનું કામ અશક્ય થઈ પડે છે—અને જો અંગો—મુદ્દાર થયેલા યાને નાશ પામ્યા હોય (કે જે માટે આપણે આગળ જોઈ ગયા) તેઓ પેલા કચેરાને બાહર કાઢવાને લાઇલાજ થાય છે—અને ત્યારે જ શરીર વધુ રોગી બની-રોગનો દેખાવ અમુક ભાગમાં, યા અમુક રીતે દેખાય છે.

સવાલ—આ બધી “વેસ્ટ” યાને વિજ્ઞાતીય પદાર્થ શું છે અને તેઓ કયાંથી પેદા થાય છે તે કાંઈ સમજાવશો ?

જવાબ—તેઓ માટે ભાગે બહુજનીની પેદા થાય છે. અથવા કહે કે ખાંધેલા ખોરાકની રાખમાંથી જન્મ પામે છે. વળી શરીરના રચકણો (તીસ્તુ) ભાગવાથી પણ થોડોક કચેરા બેગો થાય છે. એટલે દરેક અવયવ પોતાનું નિયમીત કાર્ય જાગવતાં હમેશાં ધસાઇ જતું હોય છે અને તેમાંથી રહી તત્તો બાહર પડે છે. ખરું જોતાં શરીરની દરેક હીલિયાસ

નાની કે મોટી આ રચકણો છુટા કરવાને અથવા ભાંગવાને મદદ કરે છે—હવે આ રહી તત્ત્વો યાને જિન ઉપયોગી થઇ પડેલા અથવા ખીજને શબ્દોમાં શરીરને નાશાયક અથવા (જેવી) ચમકાવેલી વસ્તુઓ (શરીર માં) પડા રહે અને બાહર જોડેલા જોડાએ તેટલી નીકળી શકે નહીં, એજ લગભગ સંઘર્ષના દરદાનું મુળ છે. એટલે કે તેઓ લેહીને મેળું અથવા અપવિત્ર કરે છે યાને જેવી બનાવે છે—

સવાલ—સારે તમારું માનવું એ છે કે આ રહી તત્ત્વોની ઘોડી હાજરી તેજ દરદનું એક કારણ—?

જવાબ—ના—એક કારણ નહીં પણ એકલું એકજ કારણ છે—સોએ નવાનું દાખલામાં, દરદનું કારણ આ જેવી પદાર્થ છે. એ દ્રષ્ટાંત ધડીયાલને લેવો, તમારા ધડિયાળમાં કયરો કે ધુળ ભરાય છે સારે તેને શું થાય છે? જો કે ધડીયાળ એ એક ધણેજ નાણુક સંચો છે છતાં આ મનુષ્ય શરીર સાથે સરખાવતાં તે ધડીયાળનું સંચાકામ વધુ ઘટજ ગણાય. હવે ધડીયાલને ચલુ રાખવાની બકલ પસંદ રીત આજ છે કે તેને સાફ કરાવવું યાને તે માહેલો કયરો કાઢી નખાવવો.

સવાલ—પણ સારે શું લેહી ખરેખર પવિત્ર થઇ શકે?

જવાબ—એક—તે ધડિયાલ કરતાં વધુ સહેલથી અને વધુ જલદીથી પવિત્ર થઇ શકે છે—અને તેથી હાજરો માણસો તંદરોત્તી મેળવી શક્યા છે
સવાલ—તે કેવી રીતે?

જવાબ—જો રસ્તાઓ કુદરને કયરો કાઢવા માટે બનાવ્યા છે તેમને સંપુર્ણ રીતે સાફ કર્યાથી યાને પવિત્ર રાખવાથી, કે જો માહેલો મુખ્ય રસ્તો તે ઇન્ટરેસ્ટિંગ યાને મોટું આતરડું છે કે જે માણસાઇ શરીર ની ગટર અથવા ઉકરડો છે.

સવાલ—એ બાબદ જરા વધુ ખુલાસાથી સમજાવશો?

તમે તુરત જાણુશો કે પેલા ઝેરા તમારા ધરનાં દરેક ખુણાં ખંટે-
જામાં દાખલ થશેજ. અને તમારા હૃદયનાં દરેક સ્થાનકોને તે ઝેરને
તમાના શરીરને દરદ ઉપગમશે. અને તેથી તમે કુદ્દતી રીતે ગમગામને
પેલાં ઝેર પેલાં કન્નારી ગટરથી દુર જશો, કારણ કે તે ગટરને તમે
સાફ-સ્વચ્છ કરી શકતા નથી. અને એવીજ એક દરદને પેલાં કર-
નારી ગટર તમારી અંદરજ રહેલી છે. કે જેને મોટી જાનતેસદાષન
(આંતંક) અથવા કેલન (Colon) કરી કહે છે.

અતરે પાંચનારને વધુ સારી રીતે સમજ પડે, એવા હેતુથી મનુ-
ષ્યદેહની આકૃતિ તેના અચયવેદે દેખાડનારે સ્થિત આપેલું છે તે જાણવું.



જો તમે ઉમરે પુગેલાં અને કદાચ એક માતા યા પીતા થયેલાં હો, અને તમે જો આ બપ ભરેલી હાલતમાં હો, તો પછી તમારાં નાદાન છાકરાઓ (કે જેઓને, તંદરોસ્તી માટે શું બપ અને જેખમ છે તેનો કશો વિચારજ નથી) તેઓ માટે દરરોજ કાયદાક્ષરનાં ઝાડો આવે તેની શું આશા રાખા શકો ?

ન્યારે તમને સુસ્તીની લાગણી, તાવ જેવું, ખરાબ સ્વાસ, જીભ ઉપર થરો બાઝવો, ઘેરાયેલા અથવા ફીકા રહેરો. હાંફ્યું-ઠંસો પુલ્કા, ખીસ, પાકા વગેરે જેવું માલમ પડે ત્યારે બાળકો કે એ એતાણી છે કે શરીરની અંદર કંઈક ખરાબ નથી અને તેથી તે ઉપર તુરત ધ્યાન આપવું.

તેનાંથી તમે દુર જઈ શકતા નથી. અને તે તમારાથી દુર કરાતી નથી, પણ તેને (આટરડાંને) તમે સ્વચ્છ અને પવિત્ર કરી શકો, અને તમારી તંદરોસ્તી માટે યાને સાગ્ર સમાં રહેવા માટે, તેની અંદર રહેલાં, દરદને પેદા કરનારાં ઝેરો કે જેઓ તમારા ઘર (શરીર)ના દરેક ઝોરડા (અવયવ)માં પેસી જાય છે, તેમને પેદા થતાં અટકાવી શકો.

મોટી ભુલ.

તમને દરરોજ એક ઝાડો થાય તેથી એમ ન સમજવું કે તમારી મોટાં ઇન્ટેસ્ટાઇનમાં કંઈ અત્યાત નથી. તેમને દરરોજ ઝોઝામાં ઝોઝા એ સાફ ઝાડા આવવાજ જોઈએ બહો જોટલી વાર તમે ભોજનનો ખાવો તેટલી વાર કોઠામાંથી મેલ બાહર પાડવો જોઈએ યાને તેટલી વાર દીવ-જમા ઝાડા થવા જોઈએ. અને ત્યારેજ તમે તંદરોસ્તી ભોગવી શકો.

આ બધી માત્ર બાહરની નીચાણીઓ છે, કે જેમના તરફ બેદરકારી બતાવો, અને જો આ ઈ-તેસતાઇને સાફ સ્વચ્છ કરવા માટે ઉપાય નાંધીધો તો તમને અવશ્ય તાવો, રીયુમેટીઝમ, કબજિયાત, અને કીવરની ફીમાઈ, હાઈડ્રો તથા કીડની વગેરેનાં દરદો ઉભા થશે.

કારણ.

જે કચરો કુદરતે ના લાયક કીધો અને જેનો શરીરને પાછો કાંઈ ઉપયોગ નથી તે કચરો (ઝેરા) ને જ્યારે તમારી ધનતેસતાધન બાહર કાઢવાને કાય શક્તી નથી એટલે જ્યારે કળજ્યાત થાય છે ત્યારે ત્યાં ધમે ધમે ઝેરા પેદા થવા માંડે છે, કે જે લોહીના સરક્યુલેશનમાં પેવસ થઈ દરદને જન્મ આપે છે (દરદ કાંઈ બાહરથી આવતું નથી.)

પ્રોફેસર મેચનીકોફ શું કહે છે તે વાંચો.

પ્રોફેસર મેચનીકોફ (Prof Eli Metchnikoff) કે જે આખી દુનિયામાં દરદો વિષે મોટા સત્તાધિકારી ગણાય છે તે કહે છે કે :

“ મનુષ્ય જાતની લાંબી જીંદગીનો મુખ્ય કારણ, તે તેની મેટી ધનતેસતાધન અથવા કોલન છે. આ અવયવ, ઝેરી જીવજંતુઓને પેદા કરવાની જગ્યા થઈ પડેલી હોવાથી તે વૃદ્ધ અવસ્થા સાથે જે નબળાઈ લાગુ પડે છે તે નબળાઈ લાવવાનું, અને ધણી માણસોની દુકાં ઉભરમાંજ દોરી કાપી નાંખવાનું” યાને મરણની પાળવાનું” (આ કોલન) કુળદ્રુપ કારણ છે.

લંડનની ગાય (Guye's Hospital) હીરપીતળમાં એક બાળક ને લાવવામાં આવ્યું કે જેને માટે ડાક્ટરોએ મત આપેલા કે તેને ત્યુબરક્યુલર જોઇન્ટ દીસીઝ (કે જે કદી પણ સાજું થઈ શકતું નથી એવું) મનાય છે) તે દરદના છેલ્લા તબક્કા ઉપર તે બાળક હતું. તેની ઉપર વહાડ કાપ કરી તેનાં મોટાં આંતરડાંને લગભગ આખું કાપી કાઢવામાં આવ્યું, અને ફક્ત નવ છંદ જેટલું બાકી રહ્યું, તેને નાનાં આંતરડાં સાથે જોડી દેવામાં આવ્યું અને થોડાંક અઠવાડિયામાંજ તે દરદી બાળક સંપૂર્ણ તંદોરસ્તી ભોગવતું થયું.

આ માત્ર એક અસાધારણ દાખલો છે અને નહીં કે તેથી એમ સમજવું કે આંતરડાંને કાપી કાઢવી નબળાઈ કે દરદ થાયજ નહીં

કારણકે એ વાદ કાપ બહુજ જોખમભરી છે અને સેંકડે માત્ર એક એ માણસજ તેમ કરવાથી બચાવ પામે છે, બાકી તો બધાએ વાદ કાપથીજ મરણ પામે છે.)

આ ઇન્ટેસતાઇને કાપીને દુર કરવાથી તે બધ્યું સાળું થકું એ બીનાં ચોખ્ખી રીતે પુરવાર કરે છે કે ત્યુઅર કલોશીસ (અથવા ખહી) નું મુળ પણ કબજબાતજ છે. અને તેથી જો આ આંતરડાંને સફા રખાય તો દરેક પ્રકારના દરદો સાથે આ મનુષ્યને થઇ પડેલી મોટી પીડા (ખહી) પણ દુર થાય.

જ્યારે ફક્ત થોડાકજ ખરચમાં તમે અકલ પસંદ રીતે તેમ થતું અટકાવી શકો; ત્યારે શા માટે તમારી પ્રાણશક્તિ એાછી થવાનું, કે જેથી કરી તમારા મોઢા ઉપર તેમજ શરીર ઉપર કરચલી વળી વગર બુધાપાએ યાને કવખતે જીવાનીમાંજ બુધાપો આવે તે ' થવાનું, ચોક્કસ દો છો ?

પણ કબજબાતનું પરીણામ, કાંઈ માત્ર કવખતનો બુધાપો આવે આવે છે એટલુંજ નથી. પણ તેથી હંદગી પણ દુકી થાય છે. અને કવખતનું મોત પણ આવે છે

જીવનશક્તિ તથા સ્થઇય (Endurance) યાને ખમવાની શક્તિ ઘટવા સાથે તમારાં શરીરની બીજી બધી શક્તિ પણ ઘટવા માંડે છે, કારણ કે, જ્યારે કેટલાંક ઝેરા તુરત મરણ આણે છે ત્યારે બીજાં ઝેરા ધીમે ધીમે અરુદીક રીતે આવે છે, કે જે ઝેરા તે મેડીકલ સાયન્સ (Medical Science) ના કહેવા કહેવા મુજબ આ કેાલેન (આંતરડાંમાં) પેદા થાય છે.

ત્યારે આ ધટી ગયેલી જીવનશક્તિને પાછી વધારવાનું, અને કવખતે મરણ આવતા અટકવાનું, અને એકવાર ફરીથી હંદગીની મોજ મેળવવાનું એ શક તમારા પોતાના હાથમાંજ રહેલું છે. અને તે આ

ક્રાન્તરનક બાથનો ઉપાય છે કે જેથી તમારું શ્લેષ્મી પવિત્ર થશે અને સ્નાન કરે તે આ ગટર (આંતરડા) ને સ્વચ્છ રાખી, ઊંચો પેદા થતાં અટકાવશે જે વીધે આગત ચાલતાં હું સમજતીશ.

દવાની ગાળીઓ અને ધિચારાથી આ કાર્ય થતું નથી.

ચેતવણી:—દવાની ગાળીઓ, કેથારટિક દેવાથી, આંતરડામાં જે રસ કુદરતે રાખ્યો છે તે ઘટી જાય છે. આ રસ, કે જે ઝાડો લાવવા માટે જરૂરનાં છે, તે કમી થવાથી અવધવો નજળાં પડનાં જાય છે, તે તેઓમાં ગંભીર દરદો પેદા થવાની, જગ્યા કરી આપે છે. અને એમ એક બારે સગા શરીર ઉપર તે (દવાઓ) આણે છે.

અકુદરતી જોલાઓ અને ગાળીઓ વાપરવા માટે કુદરત તમને શિક્ષા કરે છે. કે તેની સામે ટકવાને તમે ઉભા રહી શકતા નથી. અને સ્નાને ડાકટર કહે છે કે હવે હમારી દવા તમે ઉપર ચાલી શકતી નથી. કારણ કે ત્યાં ગંભીર કમ્પ્લીકેશન (Complication) થયું અલગનાં ડાકટર કાંઈ જોમનો કલુષ નજ કરશે કે, આ હાલત આ બધી “કેથારટિક” દવાની આડતને આભારી છે, કે જે આડત તમારા શીઝીશીયન તરીકે, જ્યારે તમે કળજ્યાતથી પીડાતા હતા ત્યારે ધૃષ્ટીક જાત જાતની દવાઓ તેજોજ તમારા શરીરમાં નાંખી અખત-રાઓ કર્યા હતા.

જો તમે એવો ખ્યાલ રાખતા હો કે હમે આ બાબતને બહુજ ગંભીર પચાનું રૂપ આપીએ છે, અને એવું ધારતા હો કે જ્યાં સુધી તમને દરદની (કુળવાની) લાગણી થતી ન હોય ત્યાં સુધી એક ગંભીર દલત શરીરમાં ઉપજે નહીં, તો તમે ખરેખર એક મોટી ગંભીર ભુત કરો છો.

હું કાંઈ ગભરાવનારો નથી, પણ જ્યારે ડાકટરોએ (અથવા દવાઓએ) તમારી કળજ્યાતને દુર કરવામાં જેટલું કરવું હવું તે

તમે કરી જોયું, અને તમે કાંઈ વધુ કરી શકના નથી. આરે તમારે રાહન માટે ખીજ કેંઈ ઠેકાણે નગર ફેરવવીજ જોઈએ.

જ્યારે ૬૦ થી ૮૫ ટકા જોડવા હાલનું મુળ, જેમ સકાં મોટા અને આગેવાન મોટાકલ સત્તાધીકારીઓ (કહે છે તેમ,) આ મોટા આતરડાંમાં રહેયું છે અને જ્યારે ડાકટરો પાસે તેના ઇલાજ તરીકે ઈથાર્ટીક કે છરી (વાઢકાપ) સિવાય ખીજ કાંઈ હોતા નથી. આરે તો આ કોઠાને ખીજ કાંઈ રીતે સાફ કેમ રાખવો તે તરફ તમારું ધ્યાન ખેંચીશ—

દરેક અકુદરતી હાલત યાને દરદને મટાડવાનો ખરો કુદરતી ઇલાજ ને કોઠાને પાણીથી ધોવાનો ઇનતરનલ બાથ છે.

ગ્રેફેસર મેચનીકાફ જેને આ આતરડાની ખરાબી પુરવાર કરી છે પણ તેણે ઇલાજ તરીકે વાઢકાપ ફરમાવ્યું છે તે કરતાં, આ ઇનતરનલ બાથ યાને અંતરનું સ્નાન જે તેને દેખાડ્યો હતો તે દુનિયાના ટોકોની ખરી સેવા તેણે બજવી હોત. પણ દલગીરી બધું છે કે, ખીજ તેવા સ્વતંત્ર વિચાર કરનારાઓથી વેગલો જઇ તેણે માત્ર છરી (વાઢકાપ) નોજ ઇલાજ બતાવ્યો છે.—અને એવા ખોટા ઉપાયોનેજ વળગી રહતા ગ્રેફેસર પોતે પણ લાંબી ઉમરે પુખ્ત વિના થોડાક માસ ઉપર (હમનાજ) મરણને સ્વાધીન થયો છે.

જ. ખી. એલ. કાસકેડની ખુબીઓ.

સવાલ—આરે શું તંદુરસ્તી જાળવવા માટે આ ઇનતરનલ બાથ સીવાય ખીજ ઉપાયો નથી ?

જવાબ—હા છે—એટલે કે જે દરેક માણસ ખાવાપીવાની સંભાળ રાખે—પુરતી કસરતો કરે—દવાપાણીનો પુરતો લાભ દરરોજ મેળવ્યા કરે—તેથી તંદુરસ્તી જાળવી શકાય છે—પણ સવાલ તો એ છે કે, એ રીતે દરેક બાબદમાં સંભાલ શેનારા માણસો ધણાજ થોડાં હોય છે—ખાસી મોટે ભાગે, લોકો તંદુરસ્તીનાં કાયદા પાળી શકતા નથી.

ખાસ કરી મુંબઈ જેવાં ગીચ, અને કામકાજની ધમધમકરીવાલા શહે-
રામાં લોકો પધકા પેદા કરવામાં અને મેંજમજાદમાં એટલા તો ચકચુર હોય
છે તેઓથી તંદુરસ્તીનાં કાયદાઓ પાળી શકાતા નથી—તેઓતો જેમ
ગમે તેમ ખાવું પીવું કરે છે બલકે તેમને ખાવા પીવામાં અને મેંજ
મજાહ બોગવવાનીજ આડત રહેલી હોય છે અને તેમાંજ જીંદગીનું સુખ
માની લીધેલું હોવાથી તેઓ દુખદરદથી વારંવાર પીડાતા હોય છે.
અને એવા લોકો માટે આ અંતરનું, રનાન “ઇન્ટરનલ બાય” એક
મોટા આર્થર્થિક સંમાન થઈ પડ્યો છે. અને તેથીજ એ બાય
તંદુરસ્તી જળવવા માટે ધણી કીમતી—છતાં સારા સરસ અને દરેક
મનુષ્ય કરી શકે એવા હોવાથી—તે દરદને મટાડવાને અથવા દરદને આવતો
ખટકાવવાનો એકલો ખરો કુદરતી ઇલાજ કહેલો છે—

સવાલ—આ ઇન્ટરનલ બાયની કાંઈ ખાસ રીત છે કે ?

જવાબ—હા, છે, અને તે એ કે ગરમ પાણીથી કાઠાને ઘોણું
કાઢવો—પાણી એ કુદરતનું નેમેલું, કાષ્ઠપણુ ચીજને ઘોણને સ્વચ્છ
કરવાનું કુદરતી સાધણુ છે, અને તેથી જેમ એક ઘરની મોરી (યા
મોહલ્લાની ગટર) પાણીથી સફા થાય છે, તેમ આ અંતરડાં પણ
પાણીથી ઘોવાઈને સાફ થાય છે.

સવાલ—પણ એનીમાંથી પાણી હોવાની બહુ કડાકુટ છે તેમાં
કાષ્ઠકની મદદ લેવી પડે છે. વખતનો ભોગ થાય છે, એટલે ધણી
માણસો એનીમાંથી કંટાળે છે માટે કાષ્ઠ વધુ સેદ્ધી રીતે તે થઇ શકે
એવું છે ?

જવાબ—હા, છે. જેમ દરેક ચીજ કરવા માટે હંમેશા સઠથી
સરસ રીતો પણ હોય છે, તેમ ફરીરને સાફ કરવા માટે પણ સઠથી
સરસ રીત છે,

અને તે, જે. બી. એલ. કાસ્કેડ (J. B. L. Cascade) પુરી
પાડે છે, જે એક મહાન ડાક્ટર શોધી મઠી.

સવાલ—તે શું ચીજ છે ? ”

જવાબ—એક સઉથી સરસ અદ્ભુત તાતકાલીક, કામ કરે એવું એપરેટસ, યાને ઓળર છે, કે જે આ કામ માટે, ખાસ લાંબા અનુ-ભવશ્રી શોધી કાઢી બનાવ્યું છે.

સવાલ—તે ક્ષેત્રની રીત કંટાળા બરી અને લાંબી તો નથી ?

જવાબ—નહી, તે જેટલી સાદી અને સરળ છે તેટલીજ અસર કરવામાં તાતકાલીક છે. તેથી અંતરનો ખાથ, યાને શરીરને અંદરખાનેથી ધોવાનું, ધણીજ સેદલથી એક બચ્ચું પણ કરી શકે છે. !

સવાલ—તે વીષે કાંઈક વધુ સમજાવશો ?

જવાબ—તે જે. બી. એલ. કાસકેડ છે.

સવાલ—શું બીજી તેમાં સાધારણ એનીમાં કે કુદરત કરતાં કંઈ વધારે ખુબી છે ? અને તેમાં કડાકુત કે વખતનો ભોગ નથી આપવો પડતો, દુકામાં તે કેવી રીતે, સરસાઈ ભોગવે છે તે સમજાવશો ?

જવાબ—કાસકેડ એક રખરની કોટણી છે કે જેમાં એકા વેળા પાંચથી છ બાટલી જેટલું પાણી ભરાઈ શકાય છે, તેની સરસાઈ નીચે પ્રમાણે છે.

૧ શું તે ફક્ત દુધ યા ખુરશી કે કમોડ ઉપરજ માત્ર બેસીનેજ ક્ષેવાના છે. તેથી નાના બચ્ચા પણ પોતાની મેળે લઇ શકે છે.

૨ જીં તે પાણીથી તદન ભરાયલી હોવાથી તેમાં કાંઈ પણ હવા રહેવાની જગ્યાનો જોખમ હોતો નથી.

૩—તે ઉપર માત્ર બેસવાથીજ બે થી ત્રણ મીનીટમાં આખો કોટો ધોવાઈ સાફ થાય છે.

૪—બેસીને ક્ષેવાથી આતરમાં કુદરતી હાલતમાં રહી શકે છે, જેથી

આખા અંતરકામાં પાણી જઇ તેઓ સંપૂર્ણ રીતે સાફ થઇ શકે છે. જેથી બારીકમાં બારીક એરી તત્વ પણ બાહરનીકળી જાય છે.

૫—વધી તે બેસીને લેવાય છે તેથી છેતી વેળા પેટને હાથથી ચાપી (મચાળ) કરાઇ શકાય છે, કે જેથી વધુ કચરો ઝડપથી નીકળી શકે છે. તેમજ પાણી બરાતી વેળા અંતરકાનો જે પુલાવો થાય છે. (કે જે બેશક થવો જોઇએ) તેને “મસાળ” કરવાથી વધુજ રાહત મળે છે. ફક્ત પહેલીજ વાર છેતાં જરા ઓસક જેવું લાગે પણ સાર કેડે ઓટલું તો સાદુ—સરલ અને સહેલ થઇ પડે છે કે તે બચ્ચાઓ પણ ખુશીથી લે છે- કારણ, તે લીધા પછી તુરતજ આરામ મળે છે.

૬—આ કાસકેડની ખીજ ખુખી એ છે કે, એની ઉપર ફક્ત બેસીનેજ પાણી લેવાનું છે તેથી, તેમજ એની નળીના છેડા (અધિનાઓ) આલુ આલુએ (ટાચ ઉપર નહી) હોવાથી એ કાથળીને મહીનાની ત્રીશ હોવસ વાપરે તોય ‘રેકતમ’ ને જરાએ અગવડ કે અસવલ આવતી નથી કે જેમ ખીજ સાદી—એનીમા દુશ યા સીરીન્જ લેવાથી થતું નથી. કારણ કે આ પાણી ઉંચાઇએથી આવતું હોવાથી તેમજ તેની નળીના ટોચ (મહોડા) ઉપરજ છેડ હોવાથી ‘રેકતમ’નાં માંસને બગાર મુરદાર થવાને જોખમ હોય છે એમ ડાકટરો કહે છે. પણ આ કાસકેડથી તે બધા દુર થયો છે, અને તેનાં પુરાવો સેંકડો નહી પણ લાખો માણસો દરરોજ આ કાસકેડથી અંતરને બાથ લીએ છે તેમના મતે વાંચવાંથી આતરી પુર્વક રીતે મળે છે.



જ. બી. એલ. કાસકેડના ઉપયોગ.

હકત કબજાત માટે જોડો કરવાનો છે એમ ન સમજવું; પણ દરેક તિજણ (acpart) દરેક વેળા દુરતજ કાસકેડ વાપર્યાથી દરદતું જેર તદનજવું રહે છે. બનકે ધણીક તેવાં દરદો તો હમેશનાં દુર થાય છે, તાવ, સંધીમા, ઇનફ્લુએન્ઝા, ફેબ્રીફેબ્ર, હેડએક, ફાયરીયા, હીસપેપ્સીયા, એપેન્ડાઈટીસીસ વગેરે ફરીયાદ વેળા આ અંદરના બાય લીધાથી ધણીજ રાહત મળે છે. માટે એ કાસકેડ દરેક ઝોસપીટસ, સેનીતોરીયમ તથા ખાનગી ફેબ્રીલીઓમાં ધણી માનીતી અને અમુદ્ય થઇ પડી છે.

શ્રી જાતમાં ભોંતરના દરદો.

શ્રી જાત માટે, આ કાસકેડ તો બહુજ અમુદ્ય થઇ પડી છે. કારણ કે તેઓ કબજાતથી વધુ પીડાતા હોય છે. અને તેમના આંતરડાં, કચરાઓથી બરાબસા હોવાથી, તેમના શુષ્ક અવસ્થા ઉપર ચાલું દબાવ કરતાં હોવાથી, તેઓ એવું સમજે છે કે હમને બીતરતું કાંઈ દરદ છે. અને એવી રીતે આ-ધારણા ગાંઠરો પાસે ઉપાય માટે જાય છે. જેઓ પણ—તેમને થયેલી કબજાતનાં અવશ્યજો સમજતા ન હોવાથી,—તે બીમારી બીઓની હાલત, “ પેલી કહેવત છે કે ‘ હને ગઇ પુત ઝોર ખાં બાઇ ખસમ ’ તેના જેવી થાય છે. આ બીઓ જો, જો. જો. એલ. કાસકેડ વાપરે તો તેમની ફરીયાદો થોડાકજ દીવસમાં દુર થઇ જાય છે.

૭—વળી આ એક આંતરડાંને ધોવાના કાચ ઉપરાંત, આ કાસકેડ બીજાની માટે વેળાઇનસ દુસ તરીકે, તેમજ ગરમ પાણીએ સેક કરવાની કાચળી અથવા ‘ આઇસબેગ ’ તરીકે પણ વપરાઇ શકાય છે. એવી બતી ધુળી ભરેલી અજખમ જેરી આ મીજ છે કે જે ધરમાં રાખ્યાથી ધણી ધણી બાધીઓ ખમવાનું દુર થઇ રહે છે અને કાંકરોનાં બીજનાં પંડસા બધી જાય છે.

Digestive Organs of Man.



આ યોડની નાળનાં આકારમાં (ચણુ ભાગો) છે. તેજ મોટું
આતંદું છે. અને તેના (૭-૮) (૬-૧૦) ભાગયોજ મોટા ભાગો હોય
કચરો બેઝો થઈ રહે છે. અને તેજ તનદોરરતી ખીંગાડવાનું મુળ કારણ છે.

મનુષ્યના પાચણ-ક્રિયાના અવયવો.

1. Esophagus or Gullet—યાને ખોરાક જવાની નળી
 2. Cardiac end of stomach—યાને હોજરી અને તેના
 3. Pyloric end of Stomach—ઉપર અને નીચો ભાગ
 4. Duodenum—એ "નાનાં હોજરી" કહે છે.
 - 5.—6. Small Intestines—કેકમ જેને એપેન્ડાઇસી કહે છે તે
 7. Cecum—V. Appendage—કેકમ જેને એપેન્ડાઇસીસ કહે છે તે
 8. Ascending, Colon—અન, આડો પડેલો ભાગ
 9. 10. Transverse Colon—યાને આડો પડેલો ભાગ
 11. 12. Descending Colon—યાને નીચે ઉતરતો ભાગ
- આ ત્રણે મળીને આખું મોટું આંતરડું થાય છે
- 13-14. Cectum Anus—યાને મળાશય.
 15. 16. Liver, Hepatic Duct—યાને લીવર અને તેના ભાગો
 - 17, 18, 19, 20. Gall Bladder—

Bile duct &૦ કુખ તથા પીતની કાચળી.

કાસકેડ લેવાની રીત.

હીંદુઓમાં જેઓ ‘ યોગી ’ લોક કહેવાય છે તેઓ પોતાની ઇચ્છા શક્તિથી યાને યોગના બળે, પૃથ્વીને ઝાડા મારરતે અંદર ખેંચી કોઠાને સાફ કરે છે, તેમજ કાંઈક ધોરણ ઉપર પથ્થ સાધારણ માણસને અનુકૂળ થઈ પડે, એવા હેતુથી આ નવીન પ્રકારની કાસકેડ ત્રીતમેન્ટ અમેરીકાના મહાન (Dr. Chas A. Tyrrell M. D.) ચારલ્સ લામો વખત મનન કરી શોધી કાઢી છે, કે જેથી મનુષ્ય જાતના દુખ દરદો અને વ્યાધીઓ કમતી થાય.

આ કાસકેડ હજારો નહોં પણ લાખોની સંખ્યામાં, અમેરીકા તથા ઇંગ્લાન્ડ વગેરે દેશોમાં વપડાવા લાગી છે, તેના પુરાવો આટલા ઉપરથી માલુમ પડશે કે આ કાસકેડની સાથે એ ડાક્ટરની કાઢેલી “ Royal Road to Health ” યાને તંદરોસ્તી મેળવવાનો બાદ-શાહી રસ્તો એ નામનું પુસ્તક ; જેની એક નકલ, કાસકેડની સાથેજ ભેટ મળે છે (છુટી વેચાતી નથી.) તેની હાલમાં ૨૧૦ ખસોતેવીસમી આવૃત્તી છપાઇ છે, જે ઉપરથીજ દરેક માણસને આ કાસકેડનું જાવાબનીક ઉપયોગીપણું તથા ખુબી કેટલી દર્શો, તેનો ખ્યાલ ઝટ આવી શકશે.

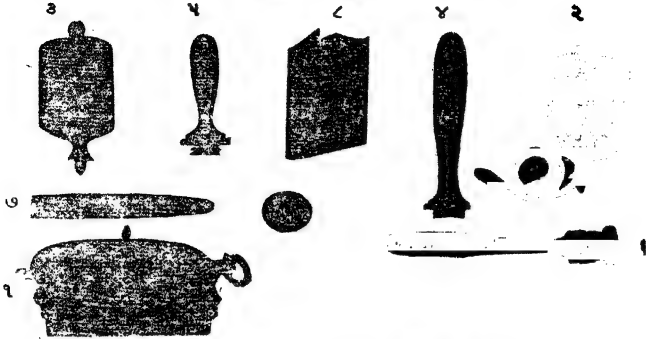
એનું નામ જે. બી. એલ. કાસકેડ

એટલે ખુશાલી—ખુબસુરતી અને છાંદગી આપનાર

એનું અર્થસુચક નામ આપ્યું છે, જે બધી સામગ્રી તેમાં પેક થઈ આવે છે તે વીગત નીચે પ્રમાણે છે.

- (૧) જે. બી. એલ. કાસકેડ, રખરની કોથળી.
- (૨) બે “ઇનજેક્શન” પોઇન્ટ, એક મોટાં માણસ માટે બે ઇંચ લાંબી અને બીજી નાનાં બાળકો માટે (એક ઇંચ લાંબી).
- (૩) એન્ટી સેપ્ટીક—પ્રાઉદરતું એક તીન.
- (૪) રેકલસ સોપ મસાજપતે ચીકણી કરવા, કે જેથી પોઇન્ટ સેફેલથી અંદર જઈ શકે.
- (૫) “શાઉટન સીરીઝ” માટે તેની જુદી રખર પાઇપ-તથા તેની રેકલસ પોઇન્ટ જુદી.
- (૬) સીઓ માટે ખાસ વેજનનલ ફક્કની નલી તથા રખર તથા જુદી પોઇન્ટ (રમુળ).

જે. બી. એલ. કાસકેડની (વગત.



૧ જે. બી. એલ. કાસકેડ ચીત્રની સમજ.

- ૧) કાસકેડ ઢેવા માટે લેપર મુકેલી
- ૨) ફાઉન્ટ સીરીજ તરીકે તબયાર
- ૩) કાસકેડ ગરમ પાણીની બાટલી તરીકે
- ૪) મોટા માણસની ધનજેકશન પોષન્ટ
- ૫) નાના બચ્ચાં માટેની પોષન્ટ
- ૬) ફાઉન્ટન સીરીજ પોષન્ટ
- ૭) રેકલસ સાથુ
- ૮) "રોયલ રોડનુ" હેલ્થ" પુસ્તક

એ પ્રખ્યાત પુસ્તક ઉપરાંત એક બીજી જાણીતી અંગ્રેજી પુસ્તક પણ સાથે મળે છે. "(The Intestinal Ills-by Dr. Jamison M.D.)"

આ બધી સામગ્રીએ એક મુંઢર લાકડાંના બોક્ષમાં આવે છે.

બોક્ષની કીંમત રૂ. ૫૧૫

હીંદુસ્તાન તથા બરમા માટેના એકલા એજન્ટ.

બે. પી. માદન.—હેલ્થ હોમ, સાંટાકુઝ.

મુંબઈ પ્રાંત—તાજ બિલ્ડીંગ (વોલેશરટ્રીટ) સર જમસેદજી બાટલીવાળાની રકુલની સામે, કોલ હોરનબી રોડ.

બહારનામથી સાંટાકુઝજ લખવું.

J. B. L. Cascade

“જ. બી. એલ કાસ્કેડ.”

તેની

વાપરવાની વીગત”

(૧) કાયળીને છેક તળાવમાં મોઢાં સુધી (સેઠવાયે તેટલું) ગરમ પાણીથી ભરવી (અખળતું પાણી કાયળીમાં નાખવું નહીં) પશુ પહેલા બીનકાન લુદાં વાસણમાં કરી પછી કાયળીમાં ભરવી.

(૨) અન્ટી સેપ્ટીક પંકિદરની ૧) ચમચી ભરી એક ગરમ પાણી નાં ખાલામાં નાખી પીગલાવીને પેલા બીનકાન કરેલાં પાણીનાં વાસણમાં નાખી ફેવી ને પછી કાયળી ભરવી, આ ભરેલી કાયળીમાં ઉમેરવું

(૩) ઇનજેક્શન પોઇન્ટ (રબીમાં બે છે) તેમાંથી જે મોટી છે તે મોટા માથામાં માટે, અને નાની છે તે બચ્ચાંઓ માટે (૧ થી તે ૧૨-૧૩ વરસ સુધીના માટે વાપરવી) મોટા બાકમાં પશુ નાની વાપરે તો કાંઈ હરકત નથી. પશુ તેથી પાણી જરા ધીમું અંદર જશે.

(૪) કાયળી ઉપર કાળા લાંકડાનો જે ભાગ છે તેના ઉપર પોઇન્ટને, (રક્તની માફક ફેરવી) શીલ કરવી.

(૫) તે પછી કાયળીને કમોઝ યા તો લાકડાની ખુરશી યા તુલ ઉપર ચુકવી (નેતરની ખુરશી નહીં વાપરવી કારણ તેથી રબર કપાઇ જશે) પશુ અખંડ પાટમાંની લેવી.

(૬) રેકતમનો ખાસ સાચુ છે તેને પાણીમાં એકવાર બોળી કાઢી પછી મળાસમ અથવા સફરામાં એક યા બે વાર બોળી કાઢીને તે પછી પેલી પોઇન્ટને મલાસમની અંદર લઇ, કાયળી

ઉપર બેસવું, સીધા ટટાર જાણે ખુરસી ઉપર બેઠા હોય એ તેમ બેસવું (વાંકા વળીને નહીં)

(૭) પછી નળનો કાઠ છે તે ઉપાડવો, કે પાણી અંદર જવા માંડશે.

(૮) હવે એ પાણી જળ્યે સારે, પેટ ઉપર, આપણા હાથે મુઠી વાળી પહેલા ડાબી પીડુની નીચેથી હાથને ફેરવતા ઉપર ચઢવું તે કુંડી ઉપર જવું, સાંથી જમણી તરફ ઉતરવું (એ માટે જુઓ આંતરકાંડું) ચીત્ર છુકમાં આપ્યું છે તે) એમ જોળ જોળ હાથની મુઠીઓ, પણ જરા સારીકાની ડાબીને (બારમુકીને) હાથ ફેરવ્યા કરવા એથી અંદર ચોટી બેઠેલા મર વગેરે હશે તે છુટા થઈને નીકળશે. ને વળી પાણી અંદર જતા જે કુખારો સહેજ થાય છે. તે પણ, આ રીતે મસાજ કરતાં નરમ પડશે. એમ હાથ ફેરવ્યાથી ખાસ ફાયદો થાય છે.

ચેતવણી-જેઓને દરરોજ ચાલુ છેવી પડે તો ગરમ પાણીથી ઝાડો સાફ થયા પછી તુરતજ એક પેટ જેટલું ઠંડુ પાણી પાણુ અંદર 'ઇનજેક્ટ' કરવું (તે માટે કાથળીમાંથી બાકી રહ્યું ગરમ પાણી કાઢી લઇ, એક એક કળસીયા જેટલું ઠંડુ પાણી ભરી, અરધી મીનીટ યા મીનીટ બેસવાથી એક પોઈટ જેટલું પાણી જશે, જેથી કરી ગરમ પાણીની જે અસર (સુરતી ભરેલી હેય છે) તે નીકળી જશે, ને રેકનમનાં 'ટીસ્ચુ' પાછા આજ્ઞાક થશે.

મોટા માણસોએ બધું પાણી યાને થોડુંકજ નાછી રહેને કાથળી કપાટ થાય, સારેજ ઉઠવું જેને ૩ થી પાંચ મીનીટ થાય છે. નાના જમ્યાં માટે થોડુંકજ પાણી જળ્યે યાને ૧ થી ૨ બે મીનીટમાંજ તે થાય છે તેટલુંજ પાણી લઇ ઉઠવું. બેમ્યાંઓને અપતી વેદા, તેમનો બાર ઝોડો હોવાથી, કાથળી ઉપર જાને હાથો મુકીને જરા દાખવાં કે જેથી પાણી સેદલાઇથી અંદર જાય.

જેઓએ કાઠબો દીવસે એનીમા ભીધી ન હોય તેવા માણસ, જો ફરિફેક છે, તો કારખાતમાં તેને કઠાચ પેટ (ઝાડો) આવે એવી તીક્ષ્ણ

ધાય છે પણ તેને જરા દાખી રાખી બેસીજ રહી પાણીને જવાજ દીધું હોય તો તે લાગણી રહેજ વખતમાં મટી જાય છે. તેમ છતાં જો નજ ખમી શકાય એવું લાગે તો શરૂઆતમાં થેડુંક પાણી લઈ, ઝાડે બેસી ઉઠવું ને પછી પાણું કાચળી ઉપર બેસી પુરવું પાણી અંદર લેવું જેથી કાઠો ખરાબર સાફ થશે.

ચેતવણી — (૧) આ કાચળીની ઉપર એક લેધરકલોથનું કવર ફરજી કરી લેશો તો રખરને માટે ટેકા મળશે ને કાચળી વરસો સુધી લાંબો વખત ચાલશે.

ખીજી — કાચળી ચલુ વપરાશમાં આવે તો પછી એને ગોળ ધડી કરીને રાખવી નહીં પણ કોંઈ સપાટજ એક ખીલા ઉપર ઝોરવીને રાખવી. જમે તો નાનો ખોક્ષ (ત્રીન ચા લાકડાંનો) કરી સીધીજ ટાંગી રાખવી.

ખુલાસો — આ કાસકેડ માત્ર કબજાયાતને દુર કરવા માટેજ એકલી નથી પણ દરેક તંદાજી દરદ જેવાં કે તાવ, ઇન્ફ્લુએન્સા કોલેરા કાસો, કાઠી, હેડએક દાસપેપસીયા, ખીજાંસનેસ, એપેન્ડાઇસીનીસ, વીગેરે ફરીયાદ વેળા એ કાસકેડ વાપરવાથી દરદીને ધણે આરામ મળશે. અને વખત જતાં દરદ સમુગ્ધુ જશે.

તાવ વેળા એકજ વખત કાસકેડ બીધાથી બેથી ત્રણ ડીમરી લાવ ઉતરી જાય છે, અને સાધારણ તાવ તો તે પછી તદન જતો રહે છે. ખીજાં ઝેરી તાવ વેળા કાસકેડ દરરોજ લેવાથી, તેમજ પરહેજ ક્યાંથી બદલે અપવાસ યાને પાણી ઉપરજ દરદીને રાખવાથી પોતાની મેળે તે રોગ દુર થશે અને તાવ માટે કાંઈ પણ દવાદારનાં ધીઆરાની મુલક જરૂર પડશે નહીં-ધણે સખત તાવ વેળા કંડા પાણીથી બરેલી કાસકેડ લેવી, ગરમ નહીં, જેથી શરીરને અંદરની કંડક મળશે તેમજ ઝેરી કચરો પણ સાફ થઈ જશે.

કાસકેટ ક્યારે લેવી ?

કમળમાતની ફરીયાદ હેય ત્યારે કાંઈ અપચત ઠાંધમની ખાત નહીં નથી, સવારે ઉઠ્યા કેડે લેવી પણ રાત્રે સુવાની આગમન પણ કાંઈ સલામ તો વધુ સારું છે, જેથી કોઠો સાફ થયાથી કુદરતી કીવાળો જે શરીરમાં રાત્રે ઉપમાં ચાલે છે, તેઓ બધી સારી રીતે રમી શકે, પણ આટલું યાદ રાખવું કે જમવા પછી ત્રણ કલાક રહીનેજ લેવી ભરેલા પેટ ઉપર તુરત કાસકેટ લેવી સલાહ કારક નથી. અથવા જમવાની આગમન જમે સારે લેખ રાકાય, પરંતુ કોઈક દહીંમાં તીક્ષ્ણ દરદ લેવા દુર્લભાંકે ચુકો વગેરે ભારેતો જમે સારે (દરદનું જોર થયું છે) તુરતજ લેવાથી શકત મળશે.

કાસકેટની છુટી સામગ્રીઓ.

એન્ટીસેપ સાઉદર ૧) રતલનો ૨૭ગ્રા ૩. ૪)

રેકટલ સોપ ૬) નંગ ટીનના યોક્ષના ૩, ૩-૪)

છુટક ક્ટીકન આના ૧૦

ઇનજેક્શન પોઈન્ટ ૩. ૨-૪-૦

વગેરે દરેક સામાન મળશે.

હીંદુસ્તાન તથા જર્મા માટેના

સાલ એજન્ટ

એ. પી. માદન.

હેલ્થહોમ, સાંટાકુઝ.

Printed by PRABHUSHANKER NARBHERAM VYAS
at the K. A.'s The Surat Jain Engine Printing Press,
Khapatia Chakla, Surat and Published by PARAMJI
PIRUSHAH MADON at the Health Home Santa-Cruz.

સર્વ હક સ્વાધીન.

